

# Bockshornklee – das kleine Kraftpaket für den kommenden Frühling



**ESCHEN** Bockshornklee, so genannt wegen der «gehörnten» Form der kleinen Samen, ist eine winterharte Pflanze, die in der Mittelmeerregion und in Asien beheimatet ist. Bekannt ist die Pflanze auch unter den Bezeichnungen Kuhhornklee, gelblicher Schabziegerklee oder Filigrasie. Zwar ähneln die Blätter der Pflanze denen des «echten» Klees, allerdings gehört das Kraut zur Familie der Hülsenfrüchte. Der Bockshornkleesamen erinnert im Geschmack an Liebstöckel und ist ein essenzieller Bestandteil vieler Curry-Mischungen. Das Aroma, die Bitterstoffe und die ätherischen Öle im Bockshornkleesamen fördern den Fluss von Magen- und Gallensäften, Bockshornkleesamen bringt dadurch die Verdauung und damit das Essverhalten wieder in Balance, er wirkt regulierend und kann sowohl appetitanregend als auch als Appetitzügler wirken. Die in Bockshornklee enthaltenen Schleimstoffe erfüllen eine Vielzahl wichtiger Funktionen: Sie quellen bei Kontakt mit Flüssigkeit stark auf und bilden eine zähe, dickflüssige Masse, die kran-

kes, entzündetes Gewebe schützend überzieht. Dies bedeutet unter anderem Schutz vor dem Eindringen weiterer Erreger. Zudem wird das betroffene Gewebe weich und feucht gehalten: Entzündliche Magen-Darmerkrankungen, Halsentzündungen oder Ekzeme und Wunden werden dadurch effektiv gelindert. Er gilt dadurch auch als Geheimtipp für ein schönes und verjüngtes Hautbild und fülliges Haar. Zudem sind die Schleimstoffe in der Lage, Säuren zu binden, eine Wohltat für einen geplagten, übersäuerten Magen. Erfahrungen zeigen, dass Schleimstoffe sich auch stabilisierend auf das Immunsystem auswirken. Das darin enthaltene Diosgenin, beziehungsweise dessen Vorstufe, Foenugraecin, ist ein pflanzliches Hormon. Dieses Phytohormon aus dem Bockshornklee ähnelt dem menschlichen Hormon sehr stark und fördert oder reguliert vermutlich wirksam die körpereigene Hormonproduktion. Es bekämpft und lindert dadurch nicht nur Menstruationsbeschwerden und Symptome der Wechseljahre, sondern kann-



**HAUS DER  
GESUNDHEIT**



**PHYSIO-BALANCE**  
Physiotherapie GmbH  
Dania Negele



**JUTTA HOFER**  
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Apotheke  
am St. Martins-Ring**

[www.haus-der-gesundheit.li](http://www.haus-der-gesundheit.li)

auch beim Mann- als Aphrodisiakum wirken und damit steht einem entspannten, gesunden und lustvollen Frühlingsbeginn nichts mehr im Wege. (pr)



**Name:**  
Jutta Hofer

Dipl. P-P-T Acupunctur  
Therapeutin  
Dipl. Diät- & Ernährungs-  
Therapeutin

[www.juttahofer.com](http://www.juttahofer.com)  
Mobil: +423 / 79 10 208